



1人分(中学生)

栄養価	エネルギー	たんぱく質		脂肪		食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	動蛋白g	総量g	動脂肪g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	827	32.4	20.8	21.4	18.0	2.4	372	118	2.2	4.7	134	1.01	0.64	21	6.1

麦ごはん



材料 (1人分)

精白米…………… 90g 麦…………… 10g

作り方

①精白米と麦を研ぎ、浸漬させて炊く。

豚肉のごまみそ焼き



材料 (1人分)

豚肉(ロース)…………… 50g
 甘口白みそ…………… 4g
 酒…………… 2g
 砂糖…………… 1g
 練りごま(白)…………… 1g
 すりごま(白)…………… 0.6g
 しょうゆ…………… 0.5g

作り方

①豚ロース肉は、厚さ0.5cmに切り、筋切りをする。
 ②Aの調味料を合わせ、①を30分漬け込む。
 ③200℃のオーブンで15分焼く。

セーイカのウサチー



材料 (1人分)

セーイカ…………… 18g
 シークワーサー果汁…………… 3g
 切干大根…………… 4g
 しょうゆ(薄口)…………… 1.8g
 きゅうり…………… 15g
 砂糖…………… 1.2g
 人参…………… 5g
 酢…………… 0.6g
 乾燥わかめ…………… 0.3g
 シママース…………… 0.2g

作り方

①セーイカは短冊に切り、蒸して冷ます。
 ②きゅうり、人参はせん切りし、茹でて冷ます。
 ③切干大根と乾燥わかめは水で戻し、茹でて冷ます。
 ④Aの調味料を合わせ、材料と和える。

県産きのこ汁



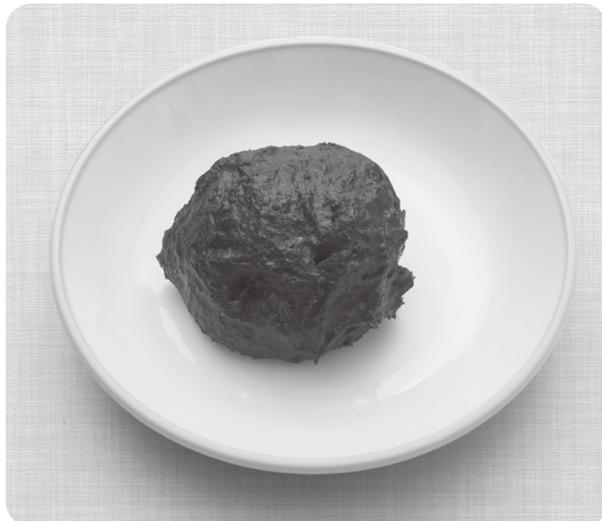
材料 (1人分)

生しいたけ…………… 7.5g
 エリンギ…………… 7.5g
 えのきたけ…………… 7.5g
 ぶなしめじ…………… 7.5g
 大根…………… 10g
 ごぼう…………… 5g
 チンゲン菜…………… 7g
 島豆腐…………… 20g
 かつお節…………… 4g
 しょうゆ(薄口)…………… 3g
 シママース…………… 0.2g
 水…………… 180g

作り方

①かつお節でだしをとる。
 ②生しいたけは細切り、エリンギは短冊に切る。えのきたけはほぐして3分の1の長さに切り、ぶなしめじはほぐす。
 ③大根は短冊に切り、ごぼうはささがきに切り、水にさらす。チンゲン菜は、1cm幅に切る。
 ④島豆腐は1.5cm角に切る。
 ⑤だし汁にきのこ、大根、ごぼうを入れ、煮込む。
 ⑥島豆腐、調味料を入れて煮込み、チンゲン菜を入れ、仕上げる。

ウムニー



材料 (1個分)

紅芋…………… 50g
 脱脂粉乳…………… 3g
 もち粉…………… 3g
 シママース…………… 0.05g
 砂糖…………… 4g
 水…………… 25g

作り方

①紅芋は1.5cmの角切りにし、蒸す。裏ごししてペースト状にする。
 ②脱脂粉乳は水で溶いておく。
 ③鍋に①と②、もち粉、砂糖、シママースを合わせる。
 ④鍋を弱火にかけ、練り上げる。

大名学校給食センターについて

大名学校給食センターは、那覇市首里にある小規模センターです。大名小学校の敷地内にあり、大名小学校と城北小学校、城北中学校の計3校約1470人分の給食を作っています。

那覇市には、現在も約5000人分の給食を作ることができる大型センターが3つありますが、現在は大名給食センターのような約1500食規模の小規模センター化を進めています。なぜかという、各センターが受け持ちの学校を2校〜3校にすることで、学校栄養士が受配校の児童生徒に対し、日々の給食指導や、食育授業などを通じた、きめ細かいやりとりがしやすいということ、大型センターに比べるとアレルギー食に対応しやすいということ、そして、万が一食中毒が起きてしまったら、施設で事故が起こってしまったとしても、那覇市全体の児童生徒に被害が及ばないというメリットがあるからです。メニューについても、手作りおやつなどの、手の込んだメニューが比較的提供しやすく、子どもたちにもバラエティ豊かなメニューを提供することができます。



ちょっとユシタリ

セーイカについて

沖縄では「セーイカ」と呼ばれるソデイカ。最初にソデイカ漁業が始まった久米島で、「セー(エビ)」に似た味がすることからこの名がついたと言われています。沖縄県でセーイカ漁が本格的に始まって30年。まだ新しい漁業ですが、今では県内でマグロの次に多く水揚げされています。

食用イカでは世界最大級の大きさで、大きいものは重さ20kg以上、体長1mになるものもあります。食感は大きな体に反して、柔らかくて、口当たりがよいのが特徴です。調理しやすく、味わい方はさまざまで、通常刺身や寿司ネタとしてよく食べられますが、最近はソーセージやチキアギ(沖縄の揚げかまぼこ)などの加工品も開発されています。



画像提供: 沖縄県農林水産部